

Akademickie Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi
im. prof. Zbigniewa Religi w Kutnie

ALO TIMES

Czerwiec 2023



PULS SZKOŁY

- 3 MAZURY
- 6 PROJEKTY ZWT
- 7 KONKURS

BIOLOGICZNY

- 8 HOROSKOP

KĄCIK GEOGRAFICZNY

- 9 DOKĄD NA WAKACJE?

MEDSTREFA

- 11 THE DISEASES OF THE DIGESTIVE SYSTEM

KĄCIK KULINARNY

- 15 TARTA OWOCOWA
- 16 SAŁATKA I SMOOTHIE

TOP 3

- 17 FILMY I SERIALE

STREFA WAKACYJNA

- 18 KILKA SŁÓW O SŁOŃCU

ZESPÓŁ REDAKCYJNY NUMERU

Emilia Barańska
Elżbieta Byczkowska
Honorata Ćwiklińska
Gabriela Frąckiewicz
Maja Kotkowska
Adrianna Kwapisz
Julia Pietrzak
Emilia Barańska—
edycja



PULS SZKOŁY

Mazury



PULS SZKOŁY

Mazury



PULS SZKOŁY

Mazury



PULS SZKOŁY—Zwolnieni z Teorii

WIELKI FINAŁ OLIMPIADY "ZWOLNIENI Z TEORII"

21 kwietnia 2023 r. w Warszawie przy Torze Wyścigów Konnych Służewiec odbył się 9 finał Ogólnopolskiej Olimpiady "Zwolnieni z teorii". Wzięły w nim udział dwa zespoły

z naszej szkoły, które od października 2022 r. realizowały projekty: "It's good to eat" oraz "BeTheHero".

14 uczestników projektu zostało finalistami Olimpiady.

Skład zespołu „It's good to eat”: Maja Falkowska, Gabriela Frąckiewicz, Karolina Humańska, Julia Pietrzak, Krzysztof Wesołowski oraz Julia Żaczek.

Zespół „BeTheHero” tworzyli: Martyna Banasiak, Emilia Barańska, Wiktor Gryglak, Klaudia Jankiewicz, Natalia Kusiak, Wiktoria Smoleńska, Pola Rak oraz Igor Ratajczyk.



PULS SZKOŁY—konkurs **biologiczny**

FINALISTKI OLIMPIADY WIEDZY BIOLOGICZNEJ I EKOLOGICZNEJ

25 kwietnia 2023 r. uczennice klasy III A- **Julia Biniewicz, Klaudia Jankiewicz, Natalia Kusiak, Alicja Oleksiewicz i Gabriela Ratajska** zostały finalistkami etapu centralnego Olimpiady Wiedzy Biologicznej i Ekologicznej. Olimpiada odbyła się na terenie przepięknego krzyżackiego zamku z XIII wieku w Golubiu - Dobrzyńniu. W trakcie olimpiady uczestnicy oprowadzani przez przewodników zwiedzali komnaty zamku. Było wspaniale, atmosfera była cudowna, a młodzież z całej Polski uczestnicząca w Olimpiadzie to prawdziwi miłośnicy wiedzy biologicznej. Już szykujemy się na spotkanie za rok.....

Wielkie gratulacje dla naszych pięciu finalistek!



PULS SZKOŁY—wakacyjny horoskop:)

Nienajlepszy, ale wakacyjny horoskop dla wszystkich znaków zodiaku

Baran (21 marca – 19 kwietnia) – siedzenie do późna w nocy jest przyjemne, jednak zodiakalnym Baranom zaleca się zachowanie umiaru. Moce Merkurego będą przypominać o wszystkich planach na poprawienie ocen w tym semestrze. To ostatnia szansa.

Byk (20 kwietnia – 20 maja) – tak jak śpiewał Sławomir, spotka cię miłość, miłość w Zakopanem (tu-tu-tu~). Niestety, gwiazdy zapowiadają, że będzie to nieodwzajemniona miłość kozy Mirabeli.

Bliźnięta (21 maja – 20 czerwca) – H₂O - wystarczy kropla dla Bliźniąt nad Bałtykiem. Wypatruj naszej syrenki warszawskiej, a ta z przyjemnością zamieni Cię w syrenkę i zabierze do stolicy. Tylko pamiętaj o pieniądzach, skubana życzy sobie tyle, co przeciętny taksówkarz.

Rak (21 czerwca – 22 lipca) – nic nie jest tak pociągające jak Mazury, no chyba że magnesy. Gwiazdy pomogą w wypełnieniu całej lodówki pamiątkami z Ciechocinka i innych malowniczych miejsc.

Lew (23 lipca – 22 sierpnia) – dla niektórych Lwów tegoroczne wakacje będą przygodą życia. Dla innych filmem przygodowym o walecznych starciach z komarami. Wenus nad Tobą czuwa.

Panna (23 sierpnia – 22 września) – gwiazdy zapowiadają, że pewnego ciepłego wieczora napisze do Ciebie na Instagramie tajemniczy mężczyzna. Jeśli przeprowadzisz dobrze rozmowę, masz gwarantowany wyjazd do Dubaju. Kup gwiazdom pamiątki. I mi też.

Waga (23 września – 22 października) – dla wielu zodiakalnych Wag te wakacje będą okazją na wypróbowanie nowych rzeczy, takich jak uniknięcie nowych ugryzień komarów przez jeden dzień.

Skorpion (23 października – 21 listopada) – nawet ci, którzy nie wyjadą za granicę, mogą w te wakacje spróbować smakołyków z całego świata. Podobno w Biedronce jest dobre sushi.

Strzelec (22 listopada – 21 grudnia) – widoki ze szczytów polskich Bieszczad są cudowne, ale nie tak cudowne jak Ty, jeśli uda Ci się wejść w nowy rok szkolny bez złamanych kończyn. Jowisz jest ci wyjątkowo wrogi w tym roku. (A nawet jeśli coś Ci się stanie, to dalej jesteś super).

Koziorożec (22 grudnia – 19 stycznia) – będzie ciepłe lato, czasami będzie padało, dużo coli będzie się piło i mało spało, tak zacznie się wakacyjna przygoda. Więcej gwiazdy nie chciały mi powiedzieć.

Wodnik (20 stycznia – 18 lutego) – patronujący Ci Uran wypowiedział wojnę dzikom. Uważaj podczas swoich wieczornych spacerów po lesie. Czekają.

Ryby (19 lutego – 20 marca) – znak zodiaku zobowiązuje do pójścia na ryby. Dzięki opiekuńczości Neptuna uda ci się odnaleźć słynnego Nemo.

Gdzie na wakacje?

Maja Kotkowska i Adrianna Kwapisz

Malta

Urlop na Malcie będzie świetnym wyborem dla osób, które lubią słońce i wysokie temperatury. W tym wyspiarskim państwie znajduje się wiele plaż - zarówno skalistych, jak i piaszczystych. Urzekające zatoki i czysta woda sprawiają, że można się cieszyć odpoczynkiem. Warto również udać się na zwiedzanie.

Polecam zacząć od stolicy Malty – Valletty, gdzie na każdym kroku możemy natknąć się na zabytki.



Islandia

Islandia będzie idealną propozycją dla miłośników przyrody i zwiedzania. Gejzery, gorące źródła, wulkany oraz wodospady – wszystko to spotkamy na Islandii. Malownicze krajobrazy i bliskość z naturą pozwolą nam odpocząć od wszelkich zmartwień życia codziennego oraz staną się niesamowitym wspomnieniem. Należy również pamiętać o ciepłych ubraniach, ponieważ średnia temperatura nie przekracza 15°C, więc jeżeli lubisz takie klimaty, pakuj walizkę i ruszaj do Islandii.



Góry stołowe

W Sudetach znajduje się Park Narodowy Gór Stołowych. Możemy zobaczyć w nim między innymi “skalne miasto”, czyli zbiór skał w nietypowych kształtach. Na dodatek w ich pobliżu znajdują się kopalnie np. złota w Nowym Stoku czy węgla w Nowej Rudzie. Jedno jest pewne - jeżeli zdecydujesz się na taki wyjazd, nie będziesz się nudzić!



Chorwacja-

To kraj europejski który słynie z pięknymi, piaszczystymi plaż, na których można odpocząć w akompaniamencie szumu morza oraz fal. Woda posiada turkusową, wręcz egzotyczną barwę co, bez wątpienia, dodaje uroku morskemu otoczeniu. Ponadto jest to państwo z tanimi ofertami noclegowymi i żywieniowymi w Europie, dzięki czemu można zaoszczędzić pieniądze.

Kącik geograficzny



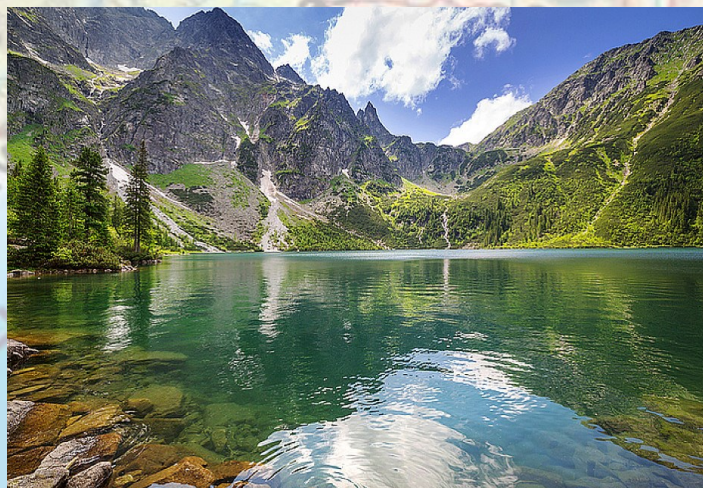
Mazury

Idealna opcja dla ludzi, którzy wolą relaksować się nad jeziorem, niż zwiedzać zabytki. Mimo to, można znaleźć aktywności, które na pewno dostarczą wiele radości turystom np. kajakarstwo lub żeglowanie. Warmia i Mazury nie bez powodu są nazywane „Krajiną Tysiąca Jezior”, występuje tam największe skupisko zbiorników wodnych w całej Polsce. Miłośnicy pływania z pewnością pokochają to miejsce.



Tatry

Osoby, które nie przepadają za apatycznym odpoczynkiem z pewnością wybiorą Tatry. Powietrze w górach jest świeże i czyste, dlatego spacerowanie górskimi szlakami może poprawić nasze samopoczucie. Będąc w tym miejscu, konieczne jest zwiedzenie Morskiego Oka oraz Giewontu - są to niewątpliwie jedne z piękniejszych zabytków w Polsce.



The diseases of the digestive system

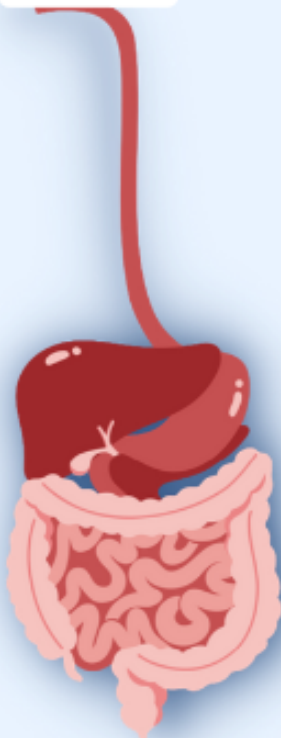
Julia Pietrzak, Gabriela Frąckiewicz

The aim of this article is to let you find out what disorders might affect your digestive system.



irritable bowel syndrome (IBS)

1. There's a lot of names for that kind of disorder, such as **spastic colon** *1 or **nervous colon** *2. The name itself gives us a few clues on how it affects our **gastrointestinal tract** *3. It is the passageway that leads from the mouth to the **anus** *4. The cause of IBS is still unknown, yet many scientists believe it's related with the **gut- brain axis** *5. This is a biochemical way that connects GI track with **central nervous system** *5. The typical symptoms of IBS are as follows **abdominal pain** *6, **diarrhea** *7 or **constipation** *8, **bloating** *9. Typically, these symptoms appear **acute** *10 and sometimes last one day. People with this syndrome are more likely to suffer from the **gastroesophageal reflux** *11, which will be described below. What's interesting, is that this syndrome is more likely to appear in **obese** *2 patients.



There are a lot of risk factors such as **prolonged** *3 fever, stress, **anxiety** *4, and depression, although the last two can only influence the **severity** *12 of the symptoms. The development of IBS is more likely to happen after a **gastrointestinal infection** *13. Antibiotics can increase the risk too. Moreover, individuals with vitamin D **deficiency** *5 are at a higher risk of being affected by the irritable bowel syndrome.

There are a lot of treatments regarding this syndrome, including switching to a diet rich in fiber. Also, physical activity, medication, and even psychological therapies might prove to be effective .

1. Okrężnica spastyczna 2. Okrężnica 3. Przewód pokarmowy 4. Odbyt 5. Ośrodkowy układ nerwowy 6. Brzuszný 7. Biegunka 8. Zaparcie 9. Wzdęcia 10. Ostre 11. Reflux żołądkowo- przełykowy 12. Ciężkość 13. Infekcja żołądka

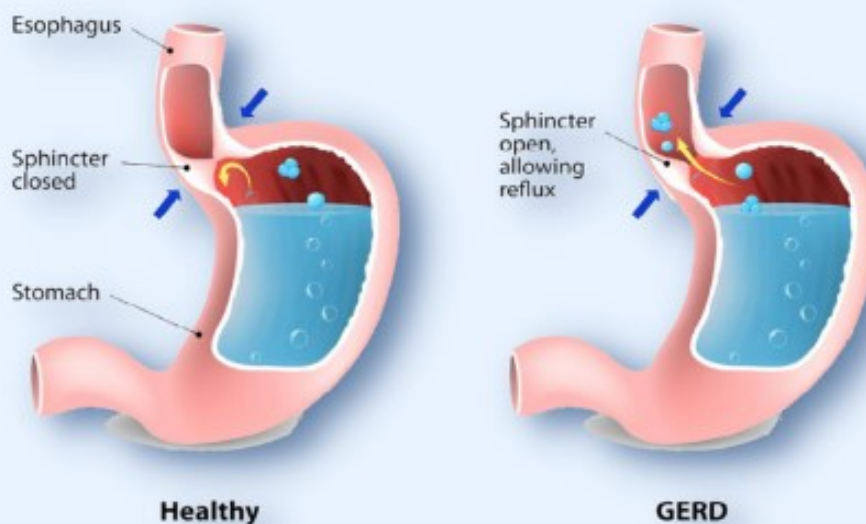
1. oś jelitowo mózgowa 2. otyły 3. długotrwały 4. lęk (choroba) 5. niedobór

gastroesophageal reflux disease (GERD)

It is a **chronic** *14, disease in which **stomach content** *15, including the stomach acid, regularly flows up into the **esophagus** *16. The typical symptom is **heartburn** *17, and the less common ones are a sore throat, experiencing pain while swallowing, increased **salivation** *18, chest pain, and **globus sensation** *19, when you feel as if an object got stuck in your throat. GERD can cause injuries, like inflammation of the **esophageal** *19 **epithelium** *20, the narrowing of the esophagus and even cancer. The acid reflux can cause breakdown of the **enamel** *21, bad breath, and redness of the **palate** *2. The less frequent symptoms include **nausea** *22, vomiting, and difficulty in swallowing. The reflux is caused by poor closure of **lower esophageal sphincter** *23.

What causes GERD? Doctors pointed out few factors, such as obesity and **hiatal hernia** *24. Not so linked are **gallstones** *25, and **obstructive sleep apnea** *26 are also suggested as the possible causes.

The treatment includes **sticking to proper diet** *3, taking medications, lifestyle changes, and sometimes surgery. It's recommended to avoid smoking, bedtime snacks, even wearing loose clothes to minimize **the increased pressure** *4, in the chest area.



14. Choroba chroniczna 15. Zawartość żołądka 16. Przełyk 17. Zgaga
18. ślinienie 19. Nabłonek przełyku 20. Szkiwo 21. Podniebienie 22.
Mdłości 23. Dolny zwieracz przełyku 24. Przepuklina rozworu
przełykowego 25. Kamienie żółciowe 26. Obturacyjny bezdech senny

1. uczucie ściskania
2. podniebienie
3. utrzymywać ścisłą dietę
4. zwiększony nacisk

Hiatal hernia

It is a type of hernia, where typically stomach moves through **the diaphragm** *1 into the middle compartment of the **chest** *31. This may be the result of GERD, which has already been described, although there can be some other potential causes, such as: **heavy lifting** *2, **frequent coughing** *3, hard sneezing, and violent vomiting. There are two main types of this disorder: Sliding hernia, in which the stomach moves up, and paraoesophageal hernia, in which the stomach moves beside the esophagus.

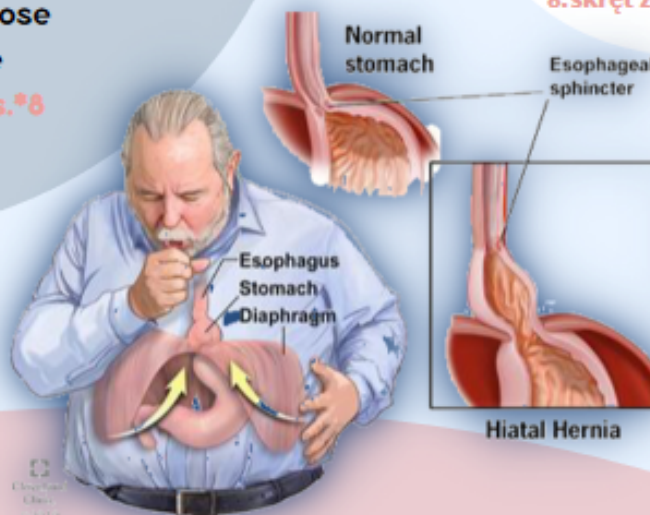


Hiatal hernia is **a troublemaker** *4 because it shares symptoms with other disorders. These are pains in chest, **shortness of breath**, *5 heart palpitations and **heartburn** *6. Sometimes though, these signs are not present, and it is the pain which might appear.

It's diagnosed **by means of** *7 endoscopy, which can show **ulcers** *32, and **tumors** *33 in the esophageal internal surface, computed tomography can diagnose complications of hiatal hernia like perforations and **gastric volvulus**.*8

31. Środkowa komora piersiowa
32. Wrzody
33. Guzy

1. przepona
2. podnoszenie ciężarów
3. częste kaszlenie
4. sprawia kłopoty
5. płytki oddech
6. zawał
7. za pomocą
8. skręt żołądka



- As regards the treatment, people usually must face lifestyle changes, like maintaining a healthy diet, avoiding acidic foods, limiting fatty foods, caffeine, alcohol. People should avoid having a nap directly after eating. Quitting smoking is a must!
-
- Does it need surgery? Sometimes. When the stomach entering the oesophagus is squeezed so much that the blood supply is cut off, then it is recommended.

SOURCES

**Źródła:**

https://en.wikipedia.org/wiki/Stomach_cancer

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/stomach-cancer/symptoms-causes/syc-20352438>

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/8098-hiatal-hernia>

https://en.wikipedia.org/wiki/Hiatal_hernia

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/lactose-intolerance>

https://en.wikipedia.org/wiki/Lactose_intolerance

https://en.wikipedia.org/wiki/Gastroesophageal_reflux_disease

https://en.wikipedia.org/wiki/Irritable_bowel_syndrome

**Julia Pietrzak
Gabriela
Frąckiewicz 2a**



OWOCOWA TARTA

forma 23 cm

Ciasto

1 ½ szklanki (200 g) mąki pszennej

⅓ szklanki (35 g) cukru pudru

¼ łyżeczki soli morskiej drobnoziarnistej

150 g masła

Krem i owoce

2 szklanki (480 ml) pełnotłustego mleka

ziarenka z 1 laski wanilii

4 żółtka z dużych jaj

⅓ szklanki (80 g) drobnego cukru

¼ szklanki (45 g) mąki ziemniaczanej

¼ łyżeczki soli morskiej drobnoziarnistej

80 g masła, miękkiego

200 g owoców lata takich jak truskawek, malin, jeżyny czy czereśnie

1 łyżka soku z cytryny

1 łyżeczka miodu



1. Wymieszaj mąkę z cukrem pudrem i solą w dużej misce. Na patelni z jasnym dnem rozpuść masło, gotuj je na średnim ogniu, często mieszając, około 8 minut, do momentu, aż zacznie orzechowo pachnieć i nabierać złotobrazowego koloru z ciemnymi plamkami. Ostudź.
2. Wlej palone masło do mąki; połącz wszystko drewnianą łyżką. Masa powinna być lekko wilgotna, ale nie tłusta. Jeśli taka się wydaje, dodaj odrobinę mąki. Wylep masą formę do tarty o średnicy 23 cm (najlepiej z wyjmowanym dnem). Możesz pomóc sobie szklanką, dociskając nią ciasto w formę. Schłódź spód w lodówce 30 – 40 minut lub zamrażarce 10 – 15 minut, do całkowitego stężenia.
3. Rozgrzej piekarnik do 220 stopni Celsjusza (góra-dół). Podpiekaj spód do tarty, aż się lekko zarumieni, około 13 minut. Wystudź.
4. Przygotuj krem. Zagotuj mleko z ziarenkami wanilii i pustą laską, mieszając często, by się nie przypaliło. W międzyczasie, w misce utrzyj trzepaczką żółtka, cukier, mąkę ziemniaczaną i sól. Wlej ½ szklanki (120 ml) zagotowanego mleka, cały czas mieszając. W ten sposób rozluźnisz i zahartujesz masę żółtkową. Wlej ją bardzo powoli do reszty mleka, cały czas mieszając. Gotuj na małym ogniu, aż krem zgęstnieje i się zagotuje. Przełóż do czystej miski, przykryj folią spożywczą tak by dotykała całej powierzchni kremu (dzięki temu nie powstanie kożuch) . Odstaw do całkowitego wystygnięcia.
5. Utrzyj miękkie masło, aż podwoi swoją objętość. Cały czas miksując, dodawaj łyżka po łyżce krem budyniowy. Masa powinna być gładka i lśniąca.
6. Pokrój owoce na plastry lub połówki. W misce wymieszaj sok z cytryny z miodem. Delikatnie obtocz w nich owoce.
7. Na wystudzony spód do tarty wyłóż krem i udekoruj owocami. Schłódź tartę przed podaniem (krem zastygnie i będzie lepiej się kroić). Tak smakuje lato!



SMOOTHIE TRUSKAWKOWO-KOKOSOWE

1 szklanka truskawek
1 banan, zamrożony*
1/3 szklanki mleka kokosowego
1/3 szklanki wody, mleka lub jogurtu
wiórki kokosowe, liofilizowane truskawki i banan, opcjonalnie

- *Dojrzałego banana dzień wcześniej pokrój na plasterki i zamroź. Zabieg ten poprawia strukturę koktajlu, będzie on bardziej kremowy.*

Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj na dość gęste, kremowe smoothie. Ewentualnie dolej więcej wody. Przelej do szklanek, możesz posypać wiórkami kokosowymi i liofilizowanymi owocami.

SAŁATKA GRECKA Z ARBUZA

Salatka z arbuzem, serem feta, czarnymi oliwkami i czerwoną cebulą

Składniki

- garść rukoli
 - kawałek arbuza bez pestek, pokrojonego na 10 kosteczek
 - 5 kosteczek sera feta
 - 4 czarne oliwki
 - 1/4 małej czerwonej cebuli
 - 1 łyżka posiekanej mięty (opcjonalnie)
 - świeżo zmielony czarny pieprz
- winegret: 1 łyżka płynnego miodu + 1 łyżka soku z cytryny + 1 łyżka oliwy

Przygotowanie

- Do salaterki włożyć rukolę, dodać arbuza, fetę, pokrojone na plasterki oliwki, cienko posiekaną czerwoną cebulą.

Posypać miętą (opcjonalnie). Wymieszać składniki winegretu i polać po sałatce. Posypać świeżo mielonym pieprzem.

Wskazówki

Aby złagodzić nieco ostry smak cebuli, można ją wcześniej lekko posolić.



TOP 3—filmy/seriale na wakacje Emilia Barańska

Emily in Paris— to lekki i przyjemny serial idealny na wakacje! Przedstawia losy młodej dziewczyny, ambitnej menadżerki z Chicago, która przyjeżdża do Paryża do pracy. Podczas seansu można podziwiać piękne francuskie widoki i śledzić różne przygody Emily.



Wakacje Mikołajka— film, który rozśmieszy wszystkich! Mikołajek rusza do Bretanii na wakacyjną przygodę! Wyrusz na nią i ty! Dla poszukiwaczy uśmiechu sprawdzi się znakomicie!



Paddington—to film z ogromną dawką pozytywnego humoru, który w wakacje jest nam bardzo potrzebny. Miś w kapeluszu potrafi zmiękczać serca, a tego przecież szukamy w filmie!



STREFA WAKACYJNA ALO

Promienie słoneczne poprawiają krążenie, bo zwiększają ilość tlenu we krwi. Co więcej, regulują przemianę materii i trawienie, a także stymulują produkcję hormonów, w tym męskiego testosteronu oraz potrzebnych wszystkim: endorfin i serotoniny na dobry humor i melatoniny na dobry sen. Promienie słoneczne obniżają poziom cholesterolu, wzmacniają system odpornościowy, łagodzą bóle stawów i mięśni, a także zabijają bakterie i wirusy – te w powietrzu i te na skórze.

Nie potrzebujemy dużych dawek promieni słonecznych, aby odczuć ich korzystne działanie. Wystarczy każdego dnia przebywać na słońcu od 0,5 do 1 godziny. **Przebywać, a nie wystawiać na nie ciało podczas opalania.** Trzeba tylko wykonywać zwykłe czynności na wolnym powietrzu, np. spacerować czy grać w piłkę.

Jak uniknąć chorób wywołanych słońcem i upałem?

- unikać opalania i większego wysiłku fizycznego w godzinach od 11.00 do 16.00,
- ekspozycję na słońce zwiększać stopniowo do maks. 20–30 min. dziennie,
- stosować kremy z wysokim filtrem (anty-UVA i anty-UVB) – nakładać je co 2 godziny,
- przed wyjściem na słońce zakładać czapki z daszkiem lub kapelusze oraz okulary przeciwsłoneczne z filtrem,
- pić min. 4 litry płynów – najlepiej z elektrolitami, nosić jasne, lekkie ubrania z naturalnych tkanin i przewiewne, szmaciane buty lub sandały,
- kilka razy w ciągu dnia schładzać się lekko ciepłym prysznicem, woda nie może być zimna!, schładzać pomieszczenia, w których się przebywa, zamykając okna od zachodniej i południowej strony.

źródło: Internet

SOPOT SKĄPANY W SŁOŃCU I NASZ AKTYWNY WYPOCZYNEK

